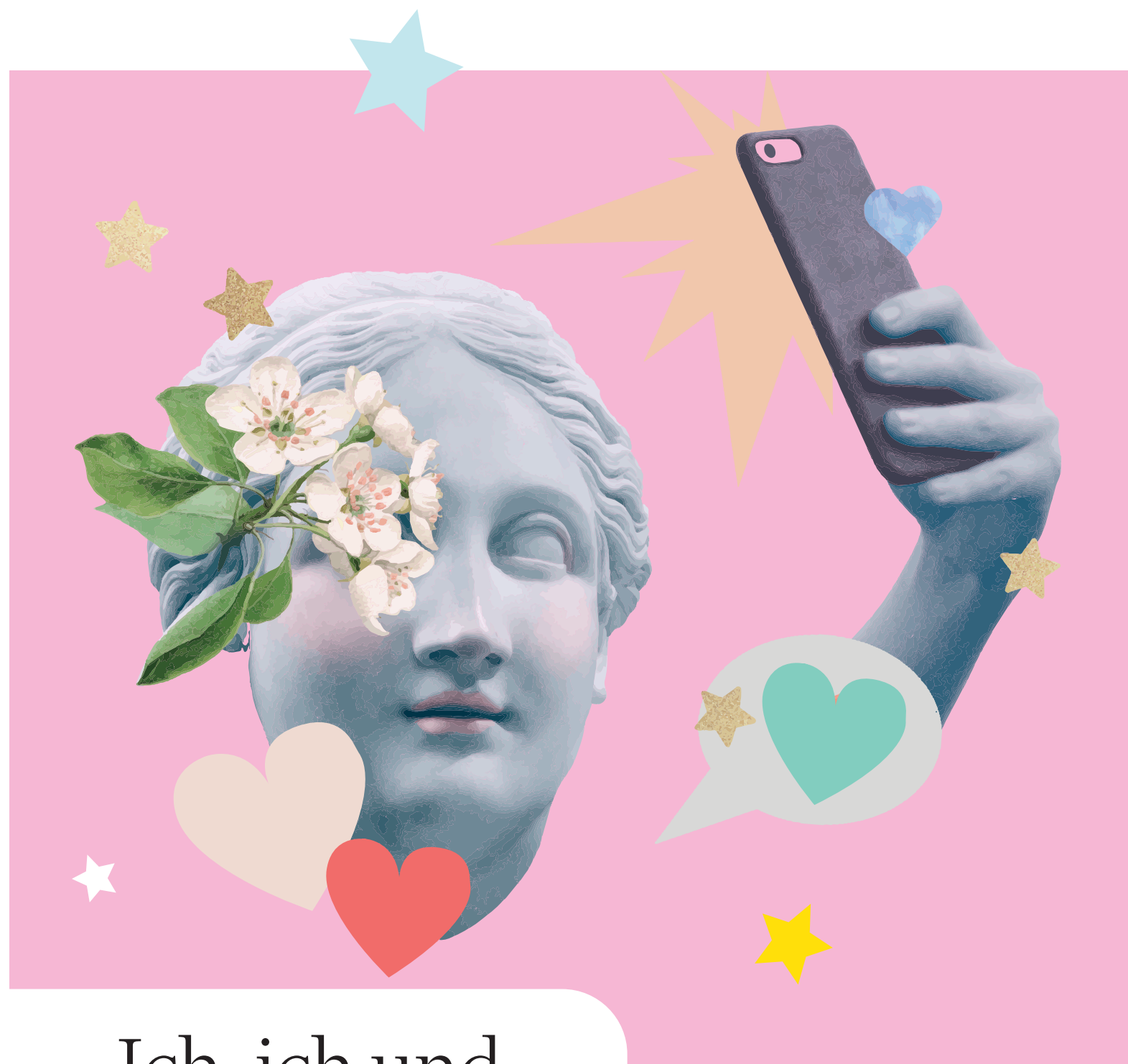




Ich, ich und noch mal ich

Charismatisch, ehrgeizig, strebsam – Eigenschaften, die zusammen mit einer starken Ich-Bezogenheit auch Symptome für Narzissmus sind. Was bedeutet das, und was heisst das für das nahe Umfeld?

Text: Barbara Scherer

«Könntest du bitte noch die Küche aufräumen?»
«Hör auf zu stressen. Ich mache doch schon alles im Haushalt, und du kritisierst mich nur!»
«Das stimmt doch gar nicht!»
«Doch, du stellst mich immer als faul hin, dabei solltest du froh sein, dass ich so viel helfe. Du bist nie zufrieden!»

Wem ein solcher Streit bekannt vorkommt, lebt vielleicht mit einer narzisstischen Person zusammen. Statt auf eine Bitte einzugehen, weicht der Narzisst aus, stellt sich als Opfer

dar und verzerrt die Realität, um sein Gegenüber zu verunsichern. Dieses Verhalten kennt Marc Walter, Chefarzt Psychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Dienste Aargau PDAG in Windisch. Er behandelt Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitsstörungen. «Grundsätzlich ist Narzissmus ein Persönlichkeitsmerkmal, das viele von uns aufweisen», erklärt Walter. Dazu gehören Eigenschaften wie Ehrgeiz und Selbstbezogenheit, doch sehr ausgeprägt werden sie zum Problem: Betroffene überschätzen die Wichtigkeit der eigenen Person, halten sich für grandios, haben ein stetiges Bedürfnis nach Bewunderung und eine stark eingeschränkte Empathiefähigkeit.

Toxisches Verhalten

Unter dieser fehlenden Empathie leidet besonders das Umfeld der Narzissten. «Personen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung werden in Beziehungen oft toxisch und manipulativ», sagt Doris Bussmann, Mediatorin und Co-Gründerin des Vereins für Betroffene von Narzissmus, Mobbing und häuslicher Gewalt. Gefährlich wird es, wenn Narzissten ihre Opfer kontrollieren, isolieren und ihr Selbstwertgefühl zerstören. Es geht so weit, dass Personen, die mit narzisstischen Menschen in einem engen Verhältnis stehen, an ihrer eigenen Wahrnehmung und Vernunft zweifeln. «Narzisstischen können ihrem Umfeld extrem schaden, ihre Opfer in Depressionen stürzen und Gewalttaten begehen», sagt Bussmann. Sie selbst lebte vor über 30 Jahren mit einem narzisstischen Partner zusammen und erlitt in dieser Zeit Psychoterror, bis sie körperlich krank wurde. Bussmann war damals Polizistin – und wurde dennoch Opfer eines Narzissten. «Das ist das Problem, es kann jedem passieren.»

Zu Beginn wirken narzisstische Persönlichkeiten anziehend und charismatisch. Gekonnte Selbstdarstellung, Ehrgeiz und Strebsamkeit beeindrucken andere stark. In Liebesbeziehungen überhäufen Narzissten ihre Opfer zunächst mit Aufmerksamkeit und Liebesbeweisen – «Love Bombing» nennt man dieses Verhalten, das in emotionalem

Bild: Adobe Stock



«Narzisstischen sind innerlich häufig sehr klein und bedürftig, jede Kränkung ihres Egos versetzt sie in eine Krise.»

Marc Walter,
Chefarzt Psychiatrie

Wie erkenne ich einen Narzissten?

Um eine narzisstische Persönlichkeitsstörung zu diagnostizieren, braucht es immer eine psychologische oder psychiatrische Fachperson. Folgende Verhaltensweisen können darauf hinweisen, dass eine Person narzisstische Tendenzen hat:

- 1 Ist nicht kritikfähig und wird bei Kritik schnell wütend.
- 2 Kann nicht zuhören und sorgt dafür, dass sich das Gespräch um sie selbst dreht.
- 3 Redet meistens schlecht über andere Menschen.
- 4 Wird schnell ungeduldig, wenn sie warten muss.

Missbrauch mündet. Denn allmählich verändert sich der Ton drastisch, die narzisstische Person wird abweisend, und der Partner oder die Partnerin versucht dann alles, um die erlebte Zuwendung wiederzugewinnen, und lässt sich so leicht manipulieren. «Personen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung nutzen Beziehungen, um selbst weiterzukommen, im Extremfall beuten sie andere für ihre eigenen Ziele aus», sagt Walter.

Ursachen in der Kindheit

Eine narzisstische Persönlichkeitsstörung tritt bei etwa einem Prozent der Schweizer Bevölkerung auf. Häufiger sind sogenannte narzisstische Tendenzen. Daran leiden rund 15 Prozent der Menschen. Woher diese Persönlichkeitsstörung kommt, ist noch unklar. Fest steht, dass sie sich bereits in der Kindheit entwickelt. «Meist haben diese Menschen wenig oder keine Liebe und Vertrauen erfahren und gelernt, dass sie nur über Leistung akzeptiert werden und alles allein schaffen müssen», erklärt Walter. Gleichzeitig findet meist eine starke Idealisierung durch die Eltern statt. Das Kind wird wie ein Prinz oder eine Prinzessin behandelt, und es hört, dass es mehr wert sei als andere Kinder.

Es gibt zwei Typen von Narzissten: den grandiosen und den vulnerablen oder verdeckten Typus. Letzterer ist schwieriger zu erkennen, da er sich gern als Opfer darstellt. Eine Diagnose gestaltet sich bei beiden Typen schwierig, weil Narzissten nicht aufgrund ihrer Verhaltensstörung eine Therapie machen: «Wenn überhaupt, kommen sie erst im mittleren Alter, weil sie ein Burn-out, Depressionen oder Suchtprobleme haben», sagt der Psychiater. Da Narzissten nicht mit Kritik umgehen können, akzeptieren sie die Diagnose auch meistens nicht. «Sie sind innerlich häufig sehr klein und bedürftig, jede Kränkung ihres Egos versetzt sie in eine Krise», sagt der Experte. Mit Zeit und Geduld können narzisstische Tendenzen und eine leichte narzisstische Persönlichkeitsstörung schwächer werden. Schwere Fälle sind laut Walter schlecht therapierbar. Ganz verschwinden wird Narzissmus bei einer Person aber nie.